



Orientaciones de Salud, para que tengan vida...

Decálogo de la Alimentación saludable de REDINFA:



1. Cuando tenemos seguridad alimentaria la mejor forma de estar bien alimentado es siguiendo las pautas del plato multicolor.



2. Es bueno ayudar a las familias que pasan situaciones de inseguridad alimentaria a resolver los problemas en la comunidad.



3. Es bueno que las familias tengan una huerta propia o comunitaria donde puedan obtener alimentos frescos.



4. Todos los niños tienen derecho a comer en su casa con su familia.



5. Es bueno que la mamá prepare la comida en casa con alimentos limpios.



6. La comida en casa y en familia es una forma de dar y compartir el amor con los hijos.



7. La buena alimentación no solo nos da nutrientes sino también el amor y el cariño de quien la preparó.



8. El diálogo tranquilo en la mesa familiar es una buena oportunidad para contarnos lo que nos pasa en el día y lograr la paz en la familia.



9. Todos los niños pueden ayudar a su mamá a preparar la comida y a colaborar en las tareas de la huerta.

10. El derecho a una alimentación adecuada en cantidad y calidad es un derecho de todos.